

## 特集 糖尿病性腎症のトピックス

### ●はじめに

糖尿病は紀元前1550年に記載されており、3000年以上前から存在する病気です。日本でも藤原道長が糖尿病の合併症にかかっていたことが残されています。このように人類と糖尿病の付き合いは長いのですが、最近では新規透析患者さんの原因疾患として1998年より第1位の座を占めています。糖尿病性腎症の克服は、人類共通の課題になってきています。

今回は前回に引き続いて、糖尿病性腎症における最近のトピックスをご紹介します。

### ●早期糖尿病性腎症患者に対する貧血治療

貧血は腎障害を持った患者さんではよく認められる合併症です。腎不全患者さんの貧血程度と死亡率・心臓血管死の率が密接に関連していることが判ってきました。しかも、糖尿病患者さんでは、糖尿病以外の患者さんよりも、各貧血程度において死亡率が高いことも示されています（下図参照）。ヨーロッパ・アジアの10カ国40施設で、早期の糖尿病性腎症の患者さん160名を対象に早くから貧血治療をして正常のヘモグロビンに治療した群と通常の治療群での15ヶ月後の死亡率を検討する試験（ACORD試験）がなされています。

早期よりの貧血治療の有効性について結果がでるものと思われます。

末期腎不全患者の死亡率(75283名)		Ht (%)				
		全 体	<27	27-30	30-33	33-36
死亡率(1000 治療・年)	糖尿病無し	181	214.7	192	170.6	161.4
	糖尿病	276.8	342.7	298.2	258.3	234.6
糖尿病患者の死亡率(%)	全死因	23.5	28.1	25.1	22.2	20.3
	心臓血管死	10.8	12.1	11.5	10.3	9.7

### ●骨髄移植による糖尿病性腎症の再生療法

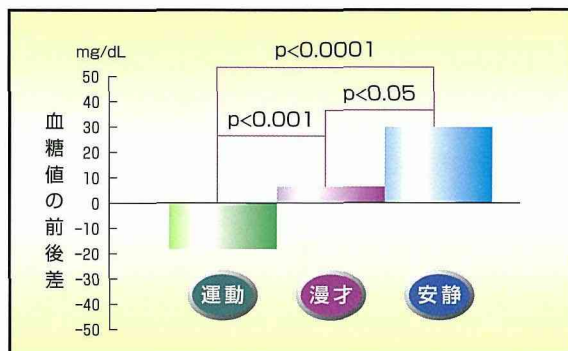
糖尿病で一度腎臓が悪くなれば腎機能が回復する可能性はないと思われてきました。しかし、最近ミネソタ大学のグループによって脾移植により完全に血糖値を正常化した患者で腎組織を比較した所、移植5年目では改善は認められなかったが10年後には正常化しているのが認められました。

これをきっかけに腎再生療法の実験も始められています。東海大学の実験でも、糖尿病モデルマウスで骨髄移植により細胞が一部糸球体上皮細胞に分化したのが認められました。これからの新たな治療法になる可能性もひめています。

### ●笑いによる血糖上昇の抑制

最近映画で〈笑いの大学〉というのがありました。笑いはストレス解消になり、免疫力を高めたり、種々の疾患で好影響が報告されています。44名の糖尿病患者さんで食後血糖値を、運動45分後・漫才ビデオ45分観賞後・安静45分後でそれぞれ測定した結果があります。漫才ビデオ観賞後では運動後のような血糖の低下作用はありませんでしたが、安静後にみられる血糖の上昇は抑制しているようです。新年をむかえて〈笑う角には福来り〉としたいものです。

運動・漫才・安静前後の血糖値の差



### ●糖尿病性腎症の治療ガイドライン

糖尿病性腎症については、日本糖尿病学会から治療ガイドラインが提供されています。もう一度確認します。糖尿病性腎症の進行を抑制するには(1)HbA1cが6.5%未満の血糖コントロールを行い、(2)早期腎症（微量アルブミン尿）以降は血圧を125/75mmHg以下へコントロールする。その際の第一選択薬はアンギオテンシン変換酵素阻害薬（ACEI）あるいはアンギオテンシン受容体拮抗薬（ARB）を用いる。(3)蛋白制限食を顕性腎症期では0.8g/kg以下で、腎不全期には0.6g/kg以下で行うことが推奨されている。

## 糖尿病腎症ガイドライン

1. 血糖コントロール：HbA1c 6.5% 未満
2. 血圧コントロール：
  - 全患者：130/85mmHg未満（ADA 130/80未満）
  - 早期腎症期（微量アルブミン尿）以降：125/75mmHg
  - 第一選択薬：ACE阻害薬、A II受容体拮抗薬
3. 蛋白制限食：
  - 顕性腎症期 0.8g/kg 以下
  - 腎不全期 0.6g/kg 以下

## 腎臓食ワンポイント

塩分をひかえめにしましょう！正常な腎臓は、ナトリウムを多くとると、水とともに体の組織にたまり、浮腫や高血圧をひきおこすことになります。ですから、塩分は制限する必要があります。

1日の塩分摂取は7g以下にしましょう。

### 〈ポイント〉

- ①味噌汁は1日1杯までとする
- ②麺の汁は残す
- ③漬物や佃煮はひかえる
- ④香辛料や酢を利用する
- ⑤かけるよりつけて食べる
- ⑥味にメリハリをつける（1品濃い味にしたなら、もう1品は薄味にする）
- ⑦味をみてから、調味料をかける
- ⑧外食の味付けは濃いので、気をつける

